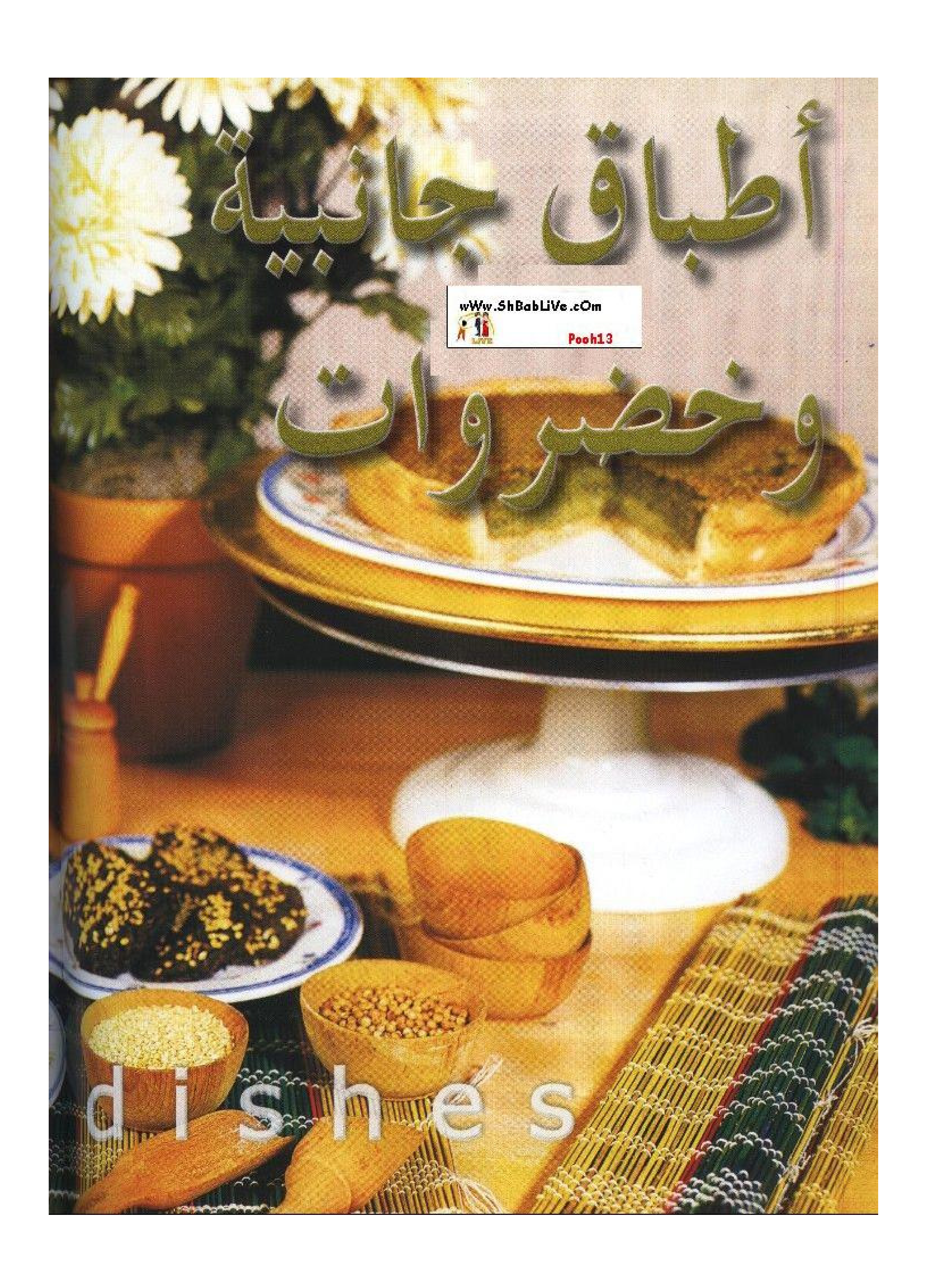
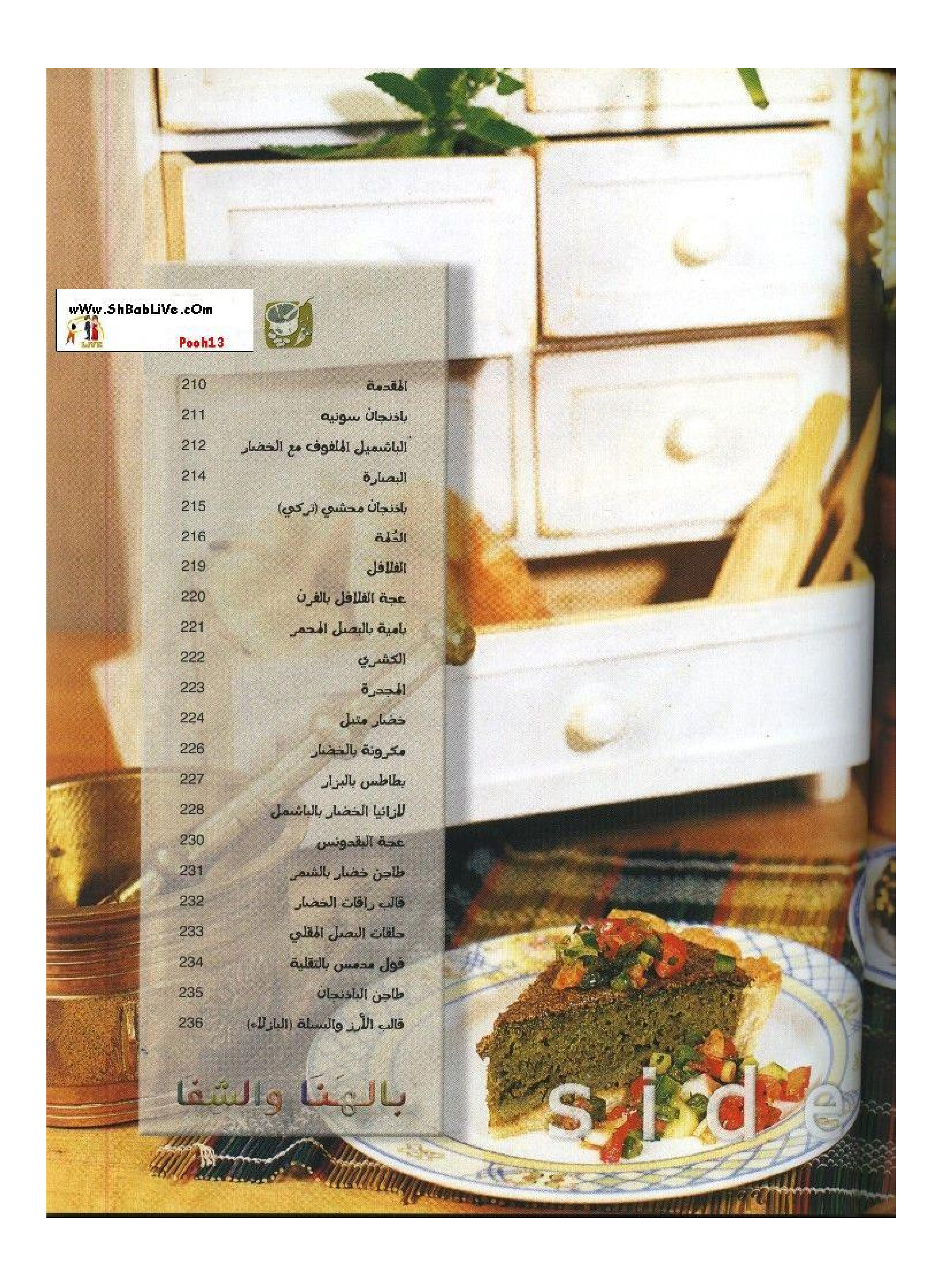

أطباق جانبية
وخضروات
wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13
dishes



بالهَنا والشفا

الأطباق الجانبية والخضروات

تعتبر الأطباق الجانبية مرحلة من مراحل تقديم الطعام سواء على المستوى الفندقي أو على مستوى التعامل اليومي مع الطعام...

وقد ارتبطت الأطباق الجانبية – غالباً – بالأصناف ذات المردود الحراري المتوسط كالمعجنات أو السلطات المضاف إليها بعض اللحوم الباردة كصدور الديك المدخنة أو الرستو أو بعض البقول..

ويختلف مفهوم وشكل الأطباق الجانبية والمعروفة عالمياً باسم *(Side dishes)* من شعب لآخر، وكذلك حسب ما تحتويه من كمية الطعام ونوعيته، فمثلاً تعتبر المكرونة بصفة خاصة من الأطباق الجانبية حسبما يصنعها الطهاة حسب قواعد فن الطهي الحديث. ولكن متى تصنف كطبق جانبي؟

تصنف هكذا إذا ما قدمت على الطاولات المكسيكية مع الطبق الرئيسي الذي غالباً ما يعكس قطعة من اللحم الستيك العملاق بصلصة الفطر وبنكهة التوابل المكسيكية الشهيرة، ولكن مكانة المكرونة كطبق جانبي يختلف تماماً إذا ما قدمه المطبخ في منطقة البحر المتوسط، هناك يقفز فوراً إلى مصاف الأطباق الرئيسية خاصة في إيطاليا.

ومن هنا نستشف بأن الطبق الجانبي تتراوح مكانته حسب عادات وتقاليد الشعوب التي تعطي للطعام مسمياته المختلفة...

وماذا عن هذا المسمى في عرف علماء التغذية؟

يعتبره العلماء الحلقة الأوسط بين الطبق الرئيسي وأطباق الحلوى التي تأتي غالباً في نهاية الوجبة، ومن هنا يكون له وظيفة هامة، وهي الشعور بالشبع النسبي، حتى لا يستحوذ طبق الحلويات على الجزء المتبقي من المعدة. ومن هنا جاز لبعض علماء التغذية أن يطلقوا على الأطباق الجانبية (الأطباق الواقية) ، أي الواقية من التركيز على الحلويات والفواكه ذات المردود الحراري العالي...

وأيا كان الأمر، فالأطباق الجانبية هي مرحلة وسط في سلسلة الأطباق المقدمة على موائد الشعوب المختلفة على امتداد العالم.



باذنجان سوتيه

...طريقة لذيذة وشهية لعمل طبق في مدة وجيزة

المقادير

- 2 باذنجان حجم متوسط
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 1 بصل كبير مفروم
- 2 فص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة جنزبيل (زنجبيل) طازج
- 1/2 كوب أوراق كزبرة طازجة
- 5 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة جافة صحيحة
- 1 ملعقة صغيرة كمون صحيح
- 1 طماطم كبيرة مقطعة مكعبات
- 2 ملعقة صغيرة خل

الطريقة

- يُقشر الباذنجان ويقطع إلى النصف طولياً، ثم يُقطع إلى نصف حلقات سميكة ثم يقطع إلى مكعبات صغيرة.
- يُرش الباذنجان بالملح ويترك لمدة ساعة للتخلص من الماء.
- يُفرم الثوم والجنزبيل والكزبرة والماء في خلاط حتى يصبح سائلاً.
- يُشطف الباذنجان ويُعصر قليلاً باليد للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويضاف البصل ويقلّب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف التوابل وتُقلّب مع البصل.
- يُضاف الباذنجان ويُقلّب وتُرفع الحرارة لتصبح عالية حتى يصبح الباذنجان ذهبي اللون.
- تُضاف الطماطم وتقلب مع الخليط ثم تخفض الحرارة ويترك.
- يُضاف خليط الثوم والجنزبيل ويخلط جيداً ثم يضاف الخل ويقدم الباذنجان دافئاً.

-يُمكن الاستعاضة عن الماء والخل بالزبادي.

الباشميل الملفوف مع الخضار

...هذه الوصفة هي نتيجة تجربة قمت بها مع صديق لي وهو طاه يوناني وقد طهى الباشميل مثل الجاتوه المملح وهو لذيذ مع صلصة الطماطم.



المقادير

- 1/2 1 كوب حليب
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 3 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة
- 1/4 كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)
- 5 صفار بيض
- 2 بياض بيض

للحشو:

- 2 كوب سبانخ أوراق
- 1 فلفل أصفر
- 1 فلفل أحمر
- 1 فلفل أخضر
- ملح وفلفل
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون

للصلصة:

- 3 حبات طماطم حجم كبير
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل أحمر
- 1 ملعقة كبيرة زعتر طازج أو
- 1/2 ملعقة صغيرة زعتر جاف
- ملح وفلفل
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة بصل مفروم



الطريقة

للباشميل:

- تذاب الزبدة على نار متوسطة ثم يضاف إليها الدقيق ويقلّب جيداً حتى يتداخل الدقيق مع الزبدة، ثم يضاف الحليب تدريجياً.
- يُخلط الحليب مع الدقيق والزبدة على نار متوسطة ويقلّب المزيج حتى يندمج الخليط جيداً.
- يُترك خمس دقائق على نار هادئة مع الاستمرار في التقليب حتى لا يلتصق المزيج في أسفل الوعاء.
- يُضاف الملح والفلفل وجوزة الطيب ويُرفع الوعاء من على النار.
- يُضاف الصفار فقط ويقلّب مع الخليط ويُترك جانباً حتى يبرد قليلا ثم يُضاف إليه الجبن الرومي المبشور. وإلى هذه المرحلة يمكن استخدامها كصلصة باشميل.
- يخفق بياض البيض بمضرب كهربائي حتى يصبح جامداً مثل المارنج.
- يُؤخذ قليل من بياض البيض المخفوق ويُخلط مع صلصة الباشميل الباردة حتى تتجانس المواد.
- يُضاف هذا الخليط إلى الكمية الباقية من بياض البيض المخفوق إلى أن يتجانس تماماً.
- يُدهن صاج (صينية) بقليل من الدهن، ثم توضع ورق زبدة به، ثم يصب فوقها الخليط وتُسطّح من أعلى ثم تخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 12 دقيقة أو إلى أن تنضج مثل الكيك (الجاتوه) الرقيق.

للصلصة:

- توضع الطماطم في ماء مغلي لبضع ثوان ثم تقشر وتقطع لمكعبات صغيرة.
- يوضع زيت زيتون في وعاء على نار متوسطة حتى يسخن ثم يضاف الثوم المفروم والبصل والطماطم.
- تقلّب الطماطم لمدة عشر دقائق وتتبل بالملح والفلفل ثم يضاف الخل والزعتر وتترك لمدة عشر دقائق أخرى.
- تُترك الصلصة جانباً ليتجانس الخليط.

طريقة الإعداد:

- تُغسل أوراق السبانخ جيداً ثم تُحفظ جانباً.
- يُوضع الفلفل فوق النار مباشرة حتى يُشوى الجلد ويُقلب باستمرار ليحمر من كل الجهات.
- يُوضع الفلفل وهو ساخن في كيس من البلاستيك ويُحكم اغلاقه لبضع دقائق. بعد ذلك يُقطع الفلفل إلى نصفين ويُنزع البذر والقشرة ثم يُدهن بزيت الزيتون ويُتبل بالملح والفلفل.
- توضع الباشميل على قطعة قماش كبيرة بحيث يكون ورق الزبدة من أعلى وقطعة القماش من أسفل على طاولة مسطحة.
- يُنزع الورق من على الباشميل بحذر ثم تُرص أوراق السبانخ بحيث تغطي كل الباشميل.
- تُوضع قطع الفلفل الأحمر فوق السبانخ لتغطي كل الأجزاء ويُترك حوالي 3 سنتيمترات من الجانبين.
- تُكرر نفس الطريقة مع الفلفل الأصفر والأخضر ثم يمسك بطرف القماش القريب لنا ويُلف بحيث تتداخل الطبقات ويضغط على القماش ويُلف الباشميل على شكل اسطوانة.
- تُلف اسطوانة الباشميل بالبلاستيك بإحكام وتترك جانباً بالثلاجة إلى حين تقديمه.
- يقطع الباشميل الملفوف إلى حلقات ويُقدم مع صلصة الطماطم باردة.

شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات

البصارة

...يشتهر هذا الطبق في شمال إفريقيا ويصنع من الفول الجاف بدون قشر أو من البسلة الجافة، ويقدم بارداً أو دافئاً مع زيت الزيتون والليمون



المقادير

2	كوب فول مدشوش (جاف بدون قشر)
6	كوب ماء
1	بصل متوسط مقطع
1/2	كوب كرفس مقطع
2	فص ثوم
1	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة صغيرة نعناع جاف أو
1/4	كوب نعناع طازج
	ملح وفلفل
1	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1/2	كوب بصل مقطع كعيدان الكبريت

الطريقة

- يُغسل الفول (يمكن نقعه لمدة 8 ساعات أو يمكن غليه في ماء لمدة 7 دقائق ثم يشطف بماء بارد).
- يُضاف الماء إلى الفول وباقي المحتويات ما عدا ملعقة كبيرة من الزيت والبصل.
- يُترك الخليط على نار هادئة لمدة ساعتين تقريباً بدون تقليب، ويُمكن إضافة مزيد من السائل إذا احتاج الأمر.
- يُرفع الزّبد (الريم) الظاهر على السطح كلما تطلب ذلك.
- عندما تنضج جميع المحتويات تصفى (تهرس) بمصفاة يدوية أو بخلّاط كهربائي. ثم تعاد إلى نار متوسطة مرة أخرى مع التقليب هذه المرة حتى يغلظ قوام الخليط.
- تُقدم البصارة دافئة أو باردة بعد صبها في أطباق.
- للتزيين يسخن الزيت ويحمر البصل حتى يصبح لونه بنياً ويوضع على ورقة أو قطعة قماش للتخلص من الزيت الزائد. ويمكن أن تزين بقطع من قشر الليمون.

-يمكن أن تزين البصارة بقليل من اللحم المفروم المطهو عوضاً عن البصل المحمر كما يمكن استخدام مرق الدجاج أو مرق اللحم بدلاً من الماء.

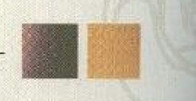
باذنجان محشي على الطريقة التركية

المقادير

2	باذنجان حجم كبير
2	بصل حجم كبير
3	طماطم حجم كبير مقطعة قطعاً صغيرة
6	فص ثوم مفروم
1/2	كوب من خليط البقدونس والشبت والريحان المفروم
	ملح وفلفل
1/2	كوب زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة ماء
1	ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

- يُقطع الباذنجان إلى نصفين طولياً ويرش بالملح ويترك لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء وينشف.
- يُوضع الباذنجان في صاج (صينية) بحيث يكون الجزء المفتوح من أعلى.
- يُقطع البصل بعد تقشيره إلى نصفين ثم يُقطع شرائح.
- يُخلط البصل والطماطم والثوم والبقدونس والشبت والريحان والملح والفلفل وقليل جداً من الزيت.
- يُوضع الخليط بعد تقسيمه إلى أربعة أجزاء متساوية فوق أنصاف الباذنجان في الصاج (الصينية).
- يُخلط المتبقي من الزيت مع الماء والسكر، بعد أن يذوب السكر تماماً، ثم يسكب فوق خليط البصل والطماطم.



- يُغطى الباذنجان ويوضع في فرن درجة حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة ساعة.

—يقدم طبق الباذنجان مع قليل من عصير ليمون.

الدُلمة

...لا يعرف أحد مصدر هذا الطبق. وقد تذوقته بطرق متنوعة وكان ألذ أنواع الدُلمة تلك المعدة على الطريقة العراقية، بوضع البصل المحشو في قاع الوعاء تحت الخضار قبل طهيها. وهذه الطريقة أكسبت الدُلمة مذاقاً شهياً.



المقادير

أنواع الخضار التي يمكن حشوها:

باذنجان أبيض وأسود، كوسى، بصل، طماطم، فلفل أخضر، ورق عنب. وتعتمد كمية خليط الحشو على حجم وكمية الخضار المستخدم.

- 3 كوب أرز
- 1 كوب بصل مفروم
- 1/2 كوب بقدونس مفروم
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة بهار
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح الليمون
- 1 كوب عصير طماطم
- 2 ملعقة كبيرة سمن

للصلصة:

- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ملح وفلفل
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح ليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة بهار
- 3 كوب ماء



الطريقة

لإعداد الخضار:

- يُفضل استخدام أحجام صغيرة ومتساوية من الخضار المراد حشوها.
- يُزال الجزء الأعلى والقلب من الباذنجان والكوسى ثم يتركا في ماء مملح.
- يُفضل استخدام بصل كبير الحجم. يُقشر ويُقطع الجزء الأعلى منه والأسفل. وتقطع طولياً من جانب واحد فقط بحيث نبدأ من الطبقة الخارجية إلى المنتصف وتُسلق في ماء مغلي لبضع دقائق حتى تصبح لينة (يراعى عدم نضجها ولكن تليينها فقط)، يُبعد من الماء ويُترك حتى يبرد ثم نفصل الورقات بعضها عن بعض بحرص.
- تُقطع الطماطم من الجزء الأعلى ويُفرغ قلبها ويستخدم بعد تقطيعه مع خليط الحشو.

يُقطع الجزء الأعلى من الفلفل ويفرغ من البذر.

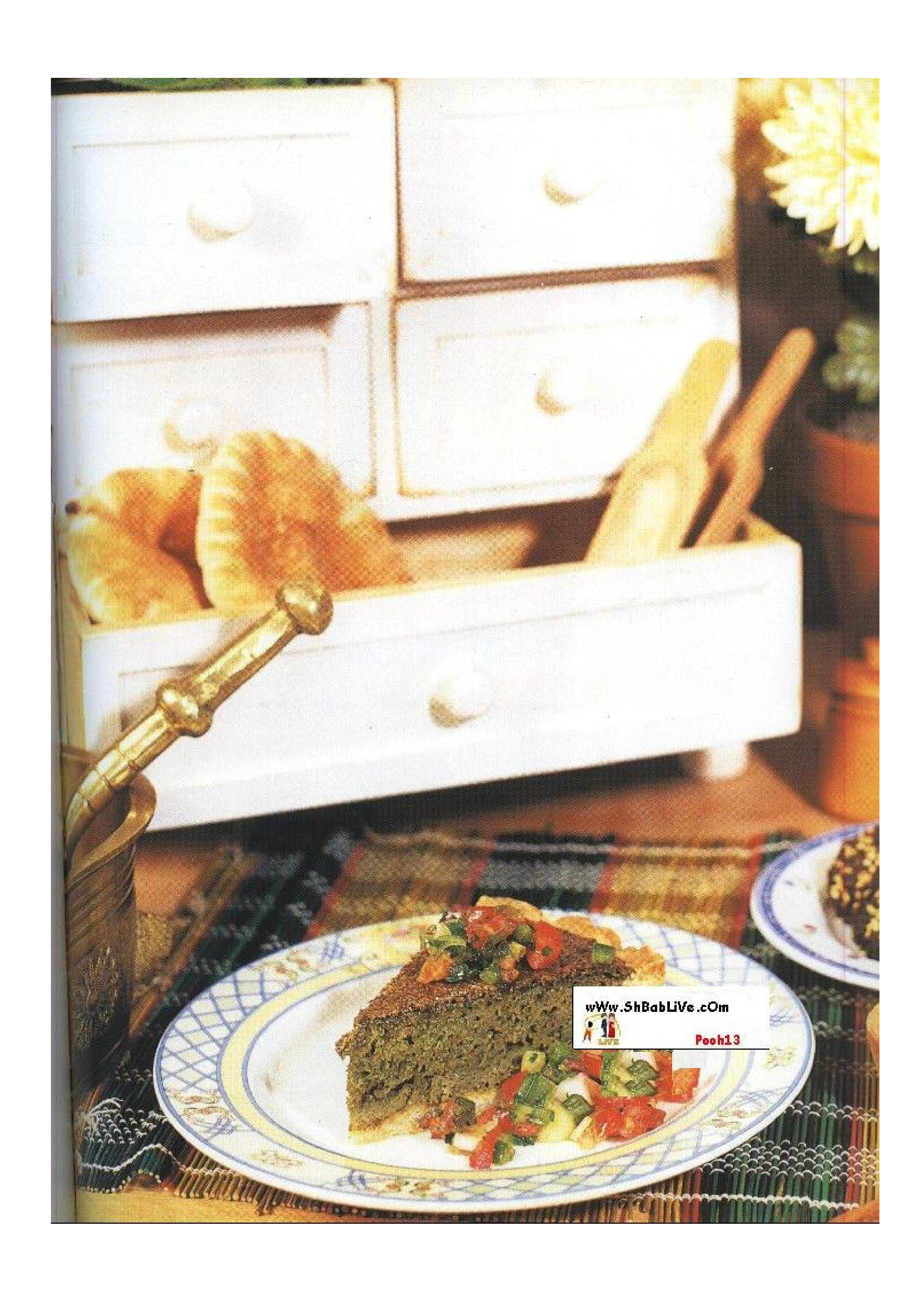
للحشو:

- يُوضع الأرز ويُضاف إليه باقي المحتويات ويُقلَّب جيداً.
- يُمكن تحضير الحشو قبل يوم من إعداد الطبق. يُغطى ويُحفظ بالثلاجة ويمكن حفظه في الفريزر في كيس أو وعاء محكم لمدة أطول.
- يُمكن استخدام لحم مفروم مطهو في خليط الحشو.

للصلصة:

- يُسخن الماء قليلاً ثم يُذاب به معجون الطماطم جيداً ويُضاف إليه الملح والفلفل وملح الليمون والبهار ويخلط جيداً.
- يُدهن الوعاء بالزيت.
- نبدأ بحشو البصل و يُوضع الحشو بالمنتصف وتُلف بحيث تقفل جيداً وتُرص في الوعاء بطريقة دائرية حتى يمتلئ القاع.
- يُحشى الباذنجان والكوسى وورق العنب ويوضعوا فوق البصل بحيث يُترك الوسط فارغاً.
- يُملأ الفلفل ويُوضع في الوسط وتُوضع الطماطم بجانبه أو كطبقة أخرى.
- يُراعى ملء ثلثي الخضار بالحشو فقط لترك مساحة لنضج الأرز.
- تُسكب الصلصة فوق جميع المحتويات مع التأكد من وجود سائل يكفي لتغطية كل الطبقات.
- يُفضل وضع صحن أصغر قليلاً من حجم الوعاء فوق الطبقة العليا مباشرة حتى لا يطفو الخضار في المرق.
- يُغطى الوعاء ويُوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويُترك 10 دقائق
- تُخفف الحرارة إلى هادئة ويُترك لحوالي 45 دقيقة أو إلى أن ينضج تماماً.

-البهار هو خليط من ملعقة كبيرة قرفة مطحونة وملعقة صغيرة جوز الطيب مطحون وملعقة صغيرة قرنفل مطحون.
-عند الرغبة في تقديم الدُلمة باردة يُستخدم لحم قليل الدسم ويُستعمل الزيت عوضاً عن السمن.
-يمكن استعمال الأعشاب العطرية والتوابل لإعطاء نكهات مختلفة للدُلمة، كما يمكن الاستعاضة عن الأرز بالبقول أو الحبوب.

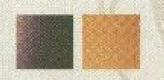


الفلافل

... أقراص الفلافل المنتشرة والمعروفة للجميع لها أكثر من طريقة للإعداد، وتختلف المحتويات والمكونات من منطقة إلى أخرى، فمنها ما يصنع من الفول، ومنها ما يصنع من الحمص، ومنها أيضاً ما يصنع من خليط الفول والحمص.

المقادير

- 2 1/2 كوب فول بدون قشر (مدشوش)
- 1 1/4 كوب بقدونس طازج
- 1 بصلة متوسطة مقطعة
- 8 فص ثوم
- 1/4 كوب كزبرة خضراء وشبت
- 1/2 كوب كرات
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- 1/2 ملعقة صغيرة بكربونات صودا
- 1 ملعقة كبيرة ماء
- ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- 1/4 ملعقة كمون مطحون
- 1/4 ملعقة بهارات
- سمسم للتزيين
- زيت للقلي



الطريقة

- يُغسل الفول وينقع لمدة 8 ساعات مع تغيير الماء بين الحين والآخر.
- يُشطف الفول جيداً ويُصفى من الماء.
- تُخلط الخضراوات مع الفول.
- تُفرم المحتويات في مفرمة اللحم، أو بخلطها في (Food Processor) مرتين أو ثلاث إذا تطلب الأمر حتى تصبح ناعمة.
- تُذاب بكربونات الصودا في الماء وتُضاف إلى الخليط ثم تُضاف التوابل وتقلب جيداً.
- يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة حتى تصل درجة حرارته إلى 350 درجة فهرنهيت.
- يُشكل عجين الفلافل إلى أقراص صغيرة قطرها 3 سنتيمتر وتُزين بقليل من السمسم وتُقلى في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق أو حتى تنضج.
- تُقدم الفلافل بمفردها أو في ساندويتشات مع سلطة الطحينة والسلطة البلدي.

- عند استخدام نصف الكمية من الحمص أو الاستعاضة عن الفول بالحمص تظل باقي المقادير كما هي.

عجة الفلافل بالفرن

...الكيش فطيرة شيقة وعادة ما يتم حشوها بالخضار أو الجبن ولكن دائما البيض هو العنصر الرئيسي بها، وبمزج طبق الفلافل المحضر عادة من خضروات مطحونة إلى فطيرة الكيش حصلنا على هذا الطبق الشيق.



المقادير

- 4 ملعقة كبيرة زبدة باردة
- 2 1/4 كوب دقيق منخول
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بيضة
- 1/4 كوب ماء مثلج

الطريقة

- تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة ويراعى أن تكون مثلجة.
- يخلط الملح مع الدقيق.
- تخفق البيضة.
- يوضع الدقيق في خلاط كهربائي ثم يضاف إليه البيضة، ثم الماء المثلج وتضاف قطع الزبدة تدريجياً حتى تشكل كرة من العجين.
- يحفظ العجين بعد لفه بإحكام في الثلاجة.
- يفرد العجين برش قليل من الدقيق على سطح أملس ثم يُوضع في صينية ثم يتم الضغط عليه بحيث يأخذ شكل القالب أو الصينية مع مراعاة أن تساوى الحروف باليد أو بالنشابة.
- تصنع بعض الثقوب باستخدام شوكة في منتصف القرص وتغطى بورق من الألمونيوم أو ورق زبدة ويُوضع عليها قليل من الحبوب وتخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة.
- تُبعد ورقة الزبدة أو الألمونيوم والحبوب.
- يُخلط كوب ونصف من معجون الفلافل مع 4 بيضات وتُملأ الفطيرة به ثم تعاد إلى الفرن وتترك لمدة من 45 دقيقة إلى ساعة حتى تنضج

-يمكن لهذه الفطيرة أن تقدم باردة ويمكن تسخينها بسهولة في المايكروييف قبل التقديم.

-يمكن استعمال نفس الفطير بتغيير الحشو وباستخدام أنواع مختلفة من الخضار ولكن يراعى طهيها في درجة حرارة فرن متوسطة إذا كانت نسبة السائل الموجودة بالخضار عالية.

بامية بالبصل المحمر

...طريقة أخرى لطهي البامية مع المحافظة على قوامها

المقادير

- 1 بصل مقطع كعيدان الكبريت
- 3 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل متوسطة
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة شطة (فلفل جاف حار مجروش)
- 2 ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ملح وفلفل
- 3 طماطم كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة
- 1/2 كيلو بامية
- 2 ملعقة كبيرة زبادي
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل (عيدان الكبريت) ويحمر مع الاستمرار في التقليب إلى أن يصبح لونه بني.
- يُرفع من الزيت ويُوضع على ورقة لامتصاص الزيت الزائد ويحفظ جانباً.
- تُوضع البصلة المتوسطة بعد تقطيعها في خلاط ويُضاف إليها الثوم وملعقة كبيرة من الماء وتُطحن المواد، ثم تضاف إليها التوابل.
- يُوضع خليط البصل والثوم والتوابل بالزيت الذي تم تحمير البصل فيه على نار متوسطة مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح لونه بنياً فاتحاً.
- تُضاف الطماطم المقطعة وتترك حوالي 7 دقائق.
- تُضاف البامية المنظّفة إلى الخليط وتغطى وتُخفف الحرارة ويُترك الخليط حتى ينضج.
- يُضاف الزبادي ويُقلب مع خليط البامية ثم تُضاف الكزبرة الخضراء.

- عند التقديم يزين الطبق بالبصل المحمر.

الكشري

إذا لم يسعدك الحظ في تذوق الكشري أو سمعت عنه فقط في الأفلام أو كان أقرب ما قمت بعمله هو طبق المجدرة المشابه له، فالكشري هو طبقي المفضل، ولشدة حبي له أهدتني والدتي هذه الوصفة اللذيذة.



المقادير

للصلصة:

- 2 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 1/2 كوب عصير طماطم طازج
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ملح وفلفل

للكشري:

- 2 كوب أرز مصري
- 1 كوب عدس بجبة (عدس بني)
- 4 كوب ماء
- 1/2 كيلو مكرونة صغيرة
- ملح وفلفل
- 2 بصل متوسط الحجم مقطع شرائح
- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 1/2 كوب صلصة طماطم للكشري

الطريقة

للصلصة:

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه الثوم ويُقلب قليلاً لمدة دقيقتين.
- تُضاف صلصة الطماطم وتتبل بالملح والفلفل والشطة حتى تبدأ في الغليان ثم تخفض الحرارة إلى هادئة وتترك لمدة حوالي 10 دقائق.

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

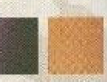
مشروبات

الطريقة

- يُضاف الخل وتترك لمدة 5 دقائق أخرى ثم تحفظ الصلصة جانباً لتقدم مع الكشري.

للكشري:

- يُغسل العدس ويصفى ويحفظ جانباً.
- يُوضع الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل ويقلب حتى يصبح لونه بني فاتح.
- يُرفع البصل من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لامتصاص أي زيت زائد.
- يوضع العدس في نفس الإناء ويقلّب ويغطى بالماء ويتبل بالملح والفلفل، وتخفض درجة الحرارة ويترك لمدة 25 دقيقة إلى أن يبدأ في النضج.
- يُضاف الأرز المغسول ويقلّب مع العدس ويتبل.
- يترك على نار هادئة حتى ينضج تماماً مع إضافة ماء إذا تطلب الأمر.
- في نفس الأثناء تسلق المكرونة وتصفى وتترك جانباً.



-عند التقديم يوضع الأرز والعدس ثم قليل من المكرونة ويزين بصلصة الطماطم والبصل المحمر، ويمكن تقديمه مع سلطة من الطماطم والحمص.

المجدرة

...يشبه طبق المجدرة الكشري المصري، ويمكن استعمال البرغل عوضاً عن الأرز كما يحصل في بعض البلدان...يستعمل الأرز والعدس الأصفر في السعودية ويتبل بقليل من القرفة المطحونة وتوابل كبسة الأرز.

المقادير

1	كوب عدس بحبة (عدس بني)
	ملح وفلفل
5	كوب ماء
1	كوب برغل خشن
1/4	كوب زيت زيتون
2	بصل كبير شرائح رفيعة

الطريقة

- يُغسل العدس ويصفى ويوضع في الماء ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ بالغليان.
- يضاف البرغل إلى العدس ويتركا على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويعاد التتبيل مرة أخرى إذا تطلب الأمر.
- يُوضع الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه البصل مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح ذهبي اللون.
- تؤخذ نصف كمية البصل وتضاف إلى خليط العدس والبرغل وتخلط جيداً.
- يُترك باقي البصل حتى يتحول إلى اللون البني ثم يرفع من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لتشرب الزيت الزائد.
- عند التقديم تزيّن المجدرة بقليل من البصل وتقدم مع الزبادي.

خضار متبل

...تكونت لدي الفكرة بعمل نوع من الخضار المتوفر في المطبخ، وكان يمكنني أن أكتب المقادير وطريقة العمل ولكن أردت أن أضع هذه الصورة لتكن مشهية لبعضكم للقيام بعمل هذا الطبق والذي يحتوي على قيمة غذائية عالية.



المقادير

- 2 كوب كرنب (بلجيكي) صغير
- 24 جزر صغير مقشر مع ترك جزء من العنقود
- 2 بطاطس متوسطة الحجم
- 2 كوب فول أخضر طازج
- 2 كوب عش الغراب (فطر)
- 2 قطعة من البر وكلي (قرنبيط أخضر صغير)
- 4 لفت حجم كبير
- 1 قرع
- 1 بطاطا حلوة كبيرة
- 1 ملعقة كبيرة ملح

للصلصة:

- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل وشطه
- 3 ملعقة كبيرة أعشاب عطرية مفرومة (شبت وريحان وزعتر)

الطريقة

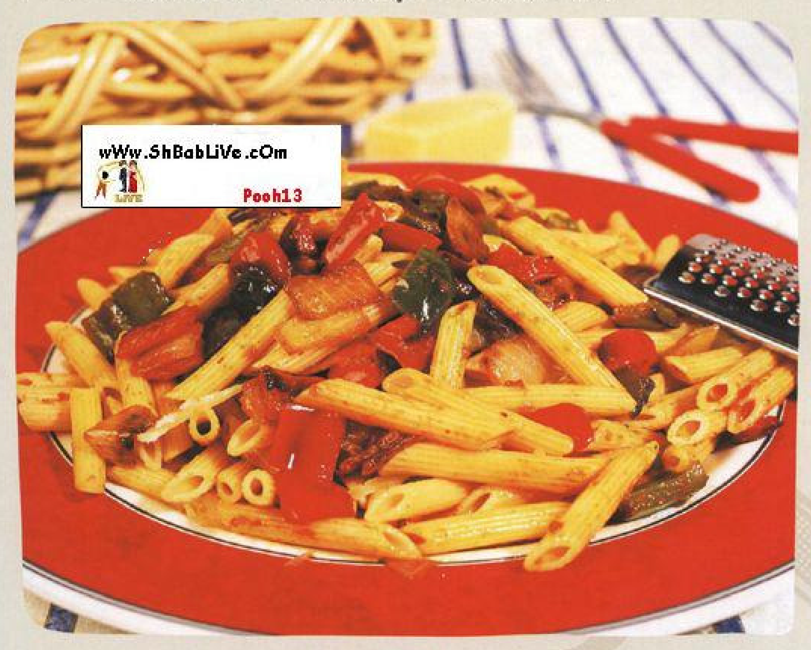
- يُنظف الكرنب (البلجيكي) الصغير بالتخلص من الجزء ذي اللون البني والأوراق الذابلة.
- يُقشر الجزر ويُترك جزء من العنقود الأخضر ويغسل جيداً.
- تُقشر البطاطس والبطاطا وتقطع إلى أربع أجزاء طولياً ثم إلى أنصاف أو حسب الحجم.
- يُقطع الجزء الأعلى من البروكلي ويفصل عن العرق الأسفل ثم يُقشر العرق ويقسم إلى جزئين طولياً.
- يُقشر اللفت والقرع ويقطع على شكل بيضاوي.
- إذا كان حجم عش الغراب كبيراً فيقطع أنصافاً أو أرباعاً أو يترك كاملاً.
- يُوضع الماء والملح في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- تُسلق جذوع البروكلي والخضار، ثم توضع في حمام مثلج للتوقف عن الطهي والحفاظ على اللون.
- تُوضع الدرنيات في الماء البارد وتترك على نار متوسطة حتى تنضج (كل حسب المدة المناسبة له)، ثم تُصفى وتغطى بطبقة من الثلج.
- تُصفى الدرنيات والخضار من الماء المثلج ثم تخلط جيداً.
- تُخلط محتويات الصلصة جيداً ثم تُضاف إلى الخضار وتمزج جيداً.



-يفضل مزج الخضار بالصلصة وتركها بالثلاجة قبل تقديمها بفترة حتى تتجانس المكونات.
-يمكن الاستعاضة باستخدام الخضار المتاح حسب الموسم.
-كل ما ينبت فوق سطح الأرض يُطهى في ماء مغلي وكل الدرنيات النابتة تحت التربة تُطهى في ماء بارد.

مكرونة بالخضار

المكرونة تعتبر من أفضل الأكلات لدى الأطفال ومع تغييرات بسيطة مثل اضافة بعض الخضار المشوي الذي يمكن تحضيره مسبقاً وحفظه في الفريزر لوقت الحاجة، يمكن عمل وجبة كاملة ولذيذة.



المقادير

- 1/2 كيلو مكرونة
- 1/2 بصلة متوسطة
- 1/2 فلفل أحمر
- 1/2 فلفل أخضر
- 2 حبات طماطم حجم كبير
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح فلفل

الطريقة

- تُوضع الطماطم في ماء يغلي على نار متوسطة لمدة عشر ثوان ثم تُرفع وتُبرد تحت ماء بارد وتُقشر وتُفرم أو تُصفى أو تُهرس بالخلاط لتصبح عصيراً.
- تُوضع ملعقة من الزيت في مقلاة فوق النار حتى يسخن ثم يحمر به البصل والفلفل.
- يُرفع البصل والفلفل بعد التحمير ويُضاف عصير الطماطم إلى الزيت الساخن ويُتبل بالملح والفلفل وتخفف درجة الحرارة تحته ويترك المزيج لمدة 10 دقائق حتى يصبح مثل الصلصة.
- تُسلق المكرونة في الماء المغلي الساخن الذي سُلقت به الطماطم إلى أن تنضج المكرونة، ثم تصفى.
- عند تقديمها في الحال تُخلط المكرونة مع الصلصة والفلفل والبصل والمتبقي من الزيت وتسخن.
- عند التقديم يبشر قليل من الجبن الرومي المعتق فوق المكرونة

-يُمكن استخدام الخطوات السابقة نفسها لعمل أنواع أخرى من الخضار عوضاً عن الفلفل.



بطاطس بالبزار

البزار هو خليط القرنفل والجنزبيل والقرفة والفلفل الأسود.

المقادير

4	بطاطس مقشر ومقطع مكعبات
5	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب ماء
	ملح
1	بصل كبير مفروم
2	فص ثوم مفروم
1/4	ملعقة صغيرة من كل من (قرفة وقرنفل وجنزبيل وفلفل أسود مطحون)
1/2	ملعقة صغيرة كركم
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة شطة
2	كوب حمص مسلوق
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة ماء
1	ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة

- تُحمَّر البطاطس في نصف كمية الزيت حتى تصير ذهبية اللون.
- يُضاف كوب الماء والملح وتُغطى وتترك على النار حتى تنضج قليلاً ثم تُصفى.
- يُحمر البصل في الزيت المتبقي ثم يضاف الثوم وباقي التوابل وتقلَّب لمدة دقيقتين.
- تُضاف البطاطس والحمص وتقلَّب ويُضاف عصير الليمون والماء والزبدة.
- تُغطى وتُترك على النار لمدة 5 دقائق وتقدم دافئة.



لازانيا الخضار بالباشمل

... راجع مشروب الكركدية بباب المشروبات



المقادير

لصلصة الفلفل:

3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2 بصلة كبيرة مفرومة
2 فص ثوم مفروم
3 فلفل أحمر
4 طماطم
ملح وفلفل

لصلصة الباشميل:

6 ملعقة كبيرة زبدة
6 ملعقة كبيرة دقيق
5 كوب حليب
1 ملعقة صغيرة ملح
فلفل أبيض مطحون
1/4 ملعقة صغيرة جوز الطيب مطحون
3 بيض

للحشو:

1 كيلو سبانخ
1/4 كوب زيت زيتون
1 بصلة مفرومة
3 جزر كبير
2 كوسى كبيرة
3 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور (بارمازان)
2 كوب جبن ريكوتا
1 كوب جبن موتزريلا
3 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
3 بيض
ملح وفلفل
16 شريحة مكرونة لازانيا جافة

الطريقة

لصلصة الفلفل:

- يُسخن الزيت في وعاء ثم يُضاف البصل المفروم والثوم المفروم ويُحمر لمدة عشر دقائق.
- يوضع الفلفل على النار مباشرة في هذه الأثناء حتى يشوى القشر ثم يوضع في كيس من البلاستيك ليسهل تقشيره ويحكم إغلاقه ثم يقشر ويقطع إلى نصفين ونتخلص من البذر والقشر.

- تُقطع الطماطم لقطع صغيرة ثم تضاف إلى البصل والثوم وتطهى لمدة 20 دقيقة.
- تصفى الطماطم في مصفاة يدوية ثم تضاف إلى الفلفل الأحمر وتضرب (تخفق) بالخلاط الكهربائي وتتبل بالملح والفلفل.

للباشميل:

- يُسخن الحليب ولا يترك حتى يغلي ثم يترك جانباً.
- تذاب الزبدة بتسخينها قليلاً في وعاء ثم يضاف إليها الدقيق مع التقليب حتى يتجانس معاً.
- يُضاف الحليب ويقلّب جيداً مع الزبدة والدقيق على نار متوسطة ثم تطهى لحوالي 20 دقيقة وتقلّب وتتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- عندما يصبح الباشميل دافئاً يضاف إليه البيض بعد خفقه ويُقلب جيداً حتى يندمج الخليط.

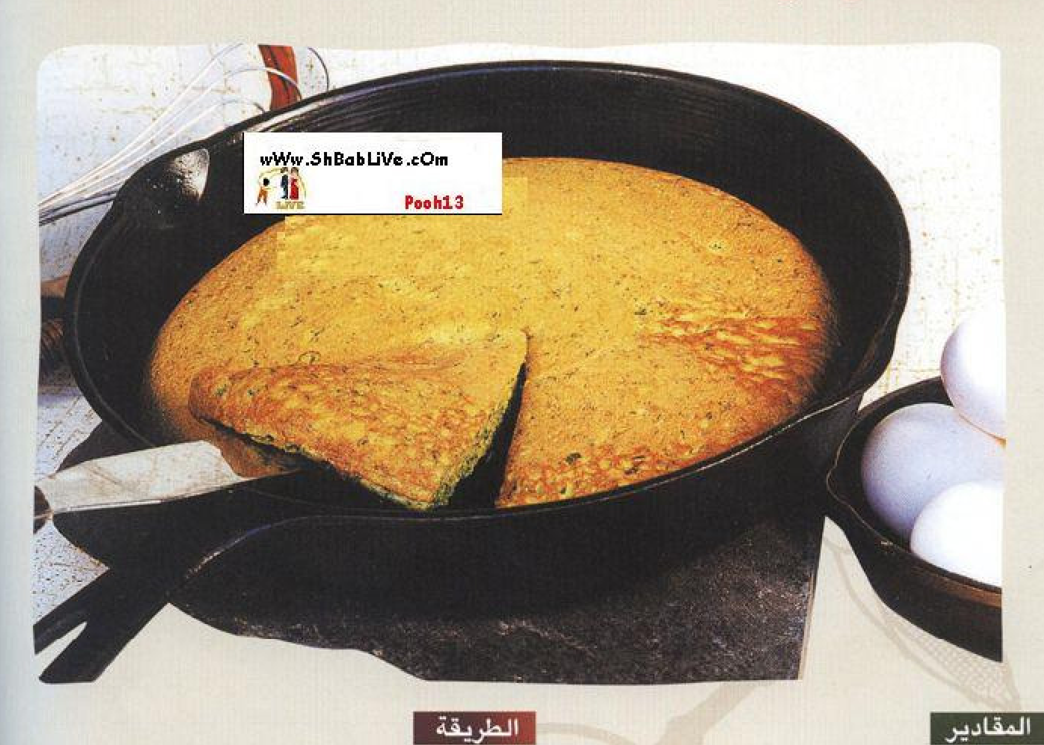
للحشو:

- تُقطع أوراق السبانخ قطعاً صغيرة بعد أن تغسل جيداً.
- تُسخن ملعقة من الزيت في وعاء ثم يُحمَّر بها البصل المفروم لمدة 15 دقيقة ثم يُضاف إليه السبانخ وتقلّب.
- يُبشر كوب من الجزر ويضاف إلى السبانخ، ثم يقطع الباقي طولياً ويُدهن بقليل من الزيت ويشوى على الشواية.
- تُقطع الكوسى طولياً في حجم الجزر وتُدهن بالزيت ثم تُشوى على الشواية.
- يخلط الجبن الريكوتا وكذلك الموتزريلا والجبن الرومي المبشور وقليل من البقدونس المفروم في وعاء ويخفق البيض ويضاف لخليط الجبن.
- تُخلط ثلث كمية خليط الجبن مع السبانخ ويقلّب الخليط جيداً.

لتحضير اللازانيا:

- تُطهى شرائح مكرونة اللازانيا في ماء مغلي ثم تُبرَّد تحت ماء بارد وتُدهن بقليل من الزيت وتُترك جانباً.
- يُوضع قليل من الصلصة في وعاء مستطيل مرتفع الجوانب حتى تغطي القاع ثم تُوضع طبقة من شرائح المكرونة.
- تُغطى شرائح المكرونة بخليط السبانخ ثم تُوضع طبقة ثانية من شرائح المكرونة.
- تُوضع طبقة من خليط الجبن بحيث تغطي المكرونة تماماً.
- تُكرر نفس الطريقة وتُوضع طبقة أخرى من المكرونة ثم طبقة من شرائح الكوسى وطبقة مكرونة وقليل من الجبن وطبقة من الجزر وطبقة أخيرة من شرائح المكرونة.
- تُغطى آخر طبقة من المكرونة بصلصة الباشميل تماماً، ثم توضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 45 دقيقة إلى أن تصبح ذهبية اللون.
- تُترك اللازانيا لتبرد قليلاً ثم تُقطع إلى مربعات وعند التقديم يوضع قليل من الصلصة على الطبق وفوقها قطعة من اللازانيا.

عجة البقدونس



المقادير

- 3 بيض مخفوق
- 1/4 كوب حليب
- 1 ملعقة صغيرة زيت نباتي
- 1/4 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 2 كوب بقدونس مفروم
- 1/2 كوب كزبرة مفرومة
- 1/2 كوب بصل أخضر مفروم
- 1 فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب زيت نباتي

الطريقة

- يُضاف الحليب والزيت والدقيق والبيكنج بودر إلى البيض المخفوق ويمزج الخليط جيداً.
- يُخلط البقدونس المفروم والكزبرة المفرومة والبصل الأخضر.
- يُقلَّب الثوم المفروم مع الكمون والملح والفلفل والشطة ويضاف إلى خليط البيض.
- يُمزج خليط البقدونس جيداً مع باقي المحتويات حتى يتجانس المزيج.
- يُسخن الزيت في مقلاة قطرها حوالي 22 سنتيمتر.
- يُضاف الخليط إلى الزيت بانتباه بحيث يتكون القرص ويكون متساوياً.
- تُوضع المقلاة في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة أو إلى أن ينضج.

طاجن خضار بالشمر

المقادير

- 1/2 ملعقة صغيرة من الزعفران
- 1/4 كوب ماء دافئ
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل حجم متوسط مفروم
- 3 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كراوية صحيحة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو جاف مطحون (بابريكا)
- 1 ملعقة صغيرة جنزبيل جاف مطحون
- 1 كوب ماء
- 2 شمر طازج
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 كوسى
- 1 طماطم كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة
- 1/2 كوب زيتون أسود منزوع البذر
- 1 ملعقة صغيرة صلصة هريسة (اختياري)

الطريقة

- يُضاف الزعفران إلى الماء ويترك جانباً ثم يضاف إليه عصير الليمون.
- يُسخن الزيت ويضاف إليه البصل والثوم مع التقليب حتى يصبح اللون ذهبياً.
- يُضاف الكراوية والقرنفل والفلفل والجنزبيل المطحون. ويستمر في التقليب لمدة دقيقتين.
- يُضاف خليط الزعفران والماء وعصير الليمون إلى المحتويات وتترك حتى تبدأ في الغليان.
- يُنظف الشمر ويُستعمل الجزء الأسفل فقط ويقطع إلى 6 قطع.
- يُضاف الشمر والبقدونس لباقي المحتويات ويُغطى ويترك لمدة 15 دقيقة حتى يبدأ في النضج.
- تُقطع الكوسى طولياً ثم يُقطع كل نصف إلى ثلاث قطع متساوية طولياً وعرضياً.
- تُضاف الكوسى والطماطم وتُترك لمدة 10 دقائق أخرى.
- يُضاف الزيتون الأسود ويمزج مع باقي المحتويات وكذلك الهريسة.

قالب راقات الخضار

...يستخدم الخضار المتوفر خلال الموسم



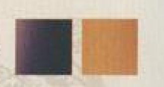
المقادير

2	عود كرّات
2	فلفل أحمر
2	فلفل أخضر
4	باذنجان صغير
2	كوسى كبيرة
2	جزر كبير
3/4	كوب زيت زيتون
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُنزع رأس الكرّات ثم يقسم طولياً ويغسل جيداً.
- يُسلق الكرّات في ماء مغلي لمدة 5 دقائق ثم يرفع ويوضع في ماء مثلج حتى يحتفظ بلونه.
- يُدهن الفلفل الأخضر والأحمر بقليل من الزيت ثم يوضع على نار مباشرة إلى أن تحترق قشرته قليلاً، ثم يوضع في صاج في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة. ثم يوضع في كيس بلاستيك لبضع دقائق ليسهل تقشيره ويقطع طولياً لكي نتخلص من البذر.
- يُقطّع الباذنجان والكوسى إلى شرائح طولية وتدهن بقليل من الزيت ويوضع في صاج في فرن درجة حرارته 350 درجة فهرنهيت حتى يصبح اللون ذهبياً ثم يُقلبا على الجانب الآخر.
- يُقشر الجزر ويقطع طولياً ويدهن بقليل من الزيت ويوضع في صاج بدرجة الحرارة نفسها ويقلّب بعد 10 دقائق.
- يُبطن قالب طويل بورق بلاستيك ويترك بلاستيك إضافي عند الجوانب.

- يُرفع الكُرّات من الماء وينشف ويقطع إلى شرائح، ثم يُرص الكُرّات في القالب طولاً وعرضاً مع ترك المتبقي على جوانب القالب.
- يُتبل كل الخضار بالملح والفلفل.
- تُوضع شرائح الفلفل الأحمر بحيث تغطّي أسفل القالب، ثم توضع شرائح الكوسى وتتبعها شرائح الباذنجان، ثم الجزر وتكرر نفس الطريقة إلى أن يمتلئ القالب.
- تُسحب شرائح الكُرّات المتبقية على أطراف القالب إلى الداخل حتى يشكل القالب ويليها ورق البلاستيك، مع الضغط عليها قليلاً. وتترك في الثلاجة لمدة يوم حتى تتماسك.
- يُقلب القالب ويقطع إلى شرائح يمكن تقديمها مع صلصة من الخل أو عصير الليمون مصحوباً بأوراق الخس.



– عند التقطيع يُراعى استخدام سكين حاد أو ذو أحرف.

حلقات البصل المقلي

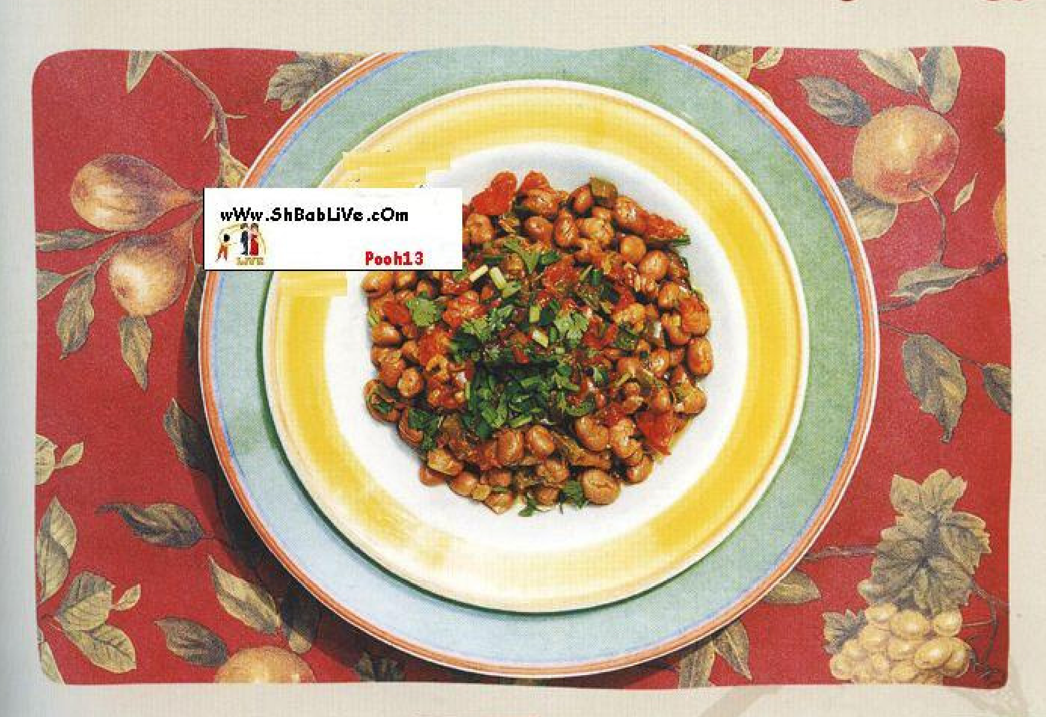
المقادير

2	بصل متوسط
2	كوب حليب
1	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
	زيت للقلي

الطريقة

- يُقشر البصل ويُقطع إلى حلقات بسُمك 1 سنتيمتر ويُضغط عليها حتى تنفصل الدوائر.
- تُنقع حلقات البصل في الحليب وتترك على الأقل ثلاث ساعات.
- يُسخن الزيت لدرجة حرارة 375 درجة فهرنهيت.
- يُخلط الدقيق والملح.
- يُرفع البصل من الحليب ثم يوضع في الدقيق ويغطى تماماً.
- يُرفع البصل من الدقيق ويُنفض من الدقيق الزائد.
- تُحمّر حلقات البصل في زيت ساخن حتى تُصبح ذهبية اللون، ثم توضع على «قطعة قماش لامتصاص الزيت الزائد. ويفضل تقديمه ساخناً.

فول مدمس بالتقلية



المقادير

- 1 1/2 كوب فول مدمس
- 1 بصل متوسط مقطع قطعاً صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب كرفس مقطع قطعاً صغيرة
- 1 طماطم مقطع قطعاً صغيرة
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1/4 كوب بصل أخضر مفروم

الطريقة

- عند استعمال فول جاف يُغسل ويُدمس في ماء على نار هادئة لحوالي 8 ساعات مع إضافة ماء كلما احتاج الأمر.
- عند استعمال الفول المعلب يُراعى شطفه بالماء جيداً.
- يُسخن الزيت ويضاف إليه البصل ويُقلَّب حتى يميل لونه إلى الاصفرار قليلاً. يُضاف إليه الثوم ويقلَّب لمدة دقيقتين على نار متوسطة.
- يُضاف الفلفل والكرفس ويقلَّب لمدة 5 دقائق، ثم تُضاف الطماطم ويقلَّب المزيج لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُضاف الفول إلى الخليط وتخفف الحرارة ويترك حتى يبدأ بالغليان، ثم يتبل بالملح والفلفل والكمون المطحون.
- عند التقديم يُزين الفول بالبقدونس والبصل المفروم.
- يُمكن استخدام خيار مخلل مقطع إلى قطع صغيرة مع مراعاة تقليل كمية الملح وكذلك يمكن إضافة الكزبرة الخضراء المفرومة.



طاجن الباذنجان

المقادير

2	باذنجان كبير
3/4	كوب زيت نباتي
2	بصل كبير مقطع قطعاً صغيرة
3	فص ثوم مفروم
5	بيض
4	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/4	ملعقة صغيرة زعفران تذاب في
1	ملعقة كبيرة ماء ساخن
1/2	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
1/2	ملعقة صغيرة بكربونات صودا
1	ملعقة كبيرة دقيق
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُقشر الباذنجان ويُقطع حلقات ويُرش بالملح ويُترك حوالي ساعة.
- يُصفّى الباذنجان ويُجفف بقطعة من القماش، ثم يُحمَّر في قليل من الزيت أو يُدهن بالزيت ويوضع في صاج (صينية) ويحمَّر في الفرن.
- يُرفع الباذنجان بعد التحمير ويوضع على قطع من القماش لامتصاص الزيت الزائد. ويُحافظ على الزيت المتبقي بالمقلاة.
- يُهرس الباذنجان جيداً بالشوكة.
- يُحمر البصل في المقلاة إلى أن يصبح لونه ذهبياً مائلاً للبني، ثم يضاف إليه الثوم ويقلَّب لمدة دقيقتين، ثم يضاف الباذنجان المهروس.
- يُخفق البيض جيداً ويضاف إليه البقدونس والزعفران وعصير الليمون ويمزج الخليط.
- يُخلط الدقيق والبيكنج بودر وبكربونات الصودا، ثم يُضاف إليهم خليط البيض وخليط الباذنجان ويتبل بالملح والفلفل ويمزج جيداً حتى تتجانس المواد جميعاً.
- يُدهن القالب بقليل من الزيت ويوضع فوق نار متوسطة حتى يسخن جيداً.
- يُصب المزيج فوق الزيت الساخن بحذر ويترك حتى يتماسك قوامه قليلاً.
- يُوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج.



قالب الأرز والبسلة (البازلاء)



المقادير

3 كوب أرز
6 كوب ماء
زعفران
4 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
ملح وفلفل
2 ملعقة كبيرة شبت مفروم
2 كوسى
2 جزر كبير
1 باذنجان
4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2 كوب بسلة (بازلاء)
1/2 ملعقة صغيرة شطة

الطريقة

- يُسخن الماء ثم يضاف إليه الأرز ويحكم غطاء الوعاء على نار متوسطة إلى أن ينضج الأرز ثم يترك جانباً.
- يُقسم الأرز إلى نصفين متساوين.
- يُذاب الزعفران في قليل من الماء الساخن حتى يتلون الماء ويأخذ اللون البرتقالي.
- يُضاف مزيج الزعفران إلى نصف كمية الأرز مع 2 ملعقة من الجبن الرومي المبشور ويُقلب الأرز جيداً حتى يتلون ويتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف الشبت المفروم إلى الكمية الباقية من الأرز مع 2 ملعقة من الجبن الرومي المبشور ويُقلب جيداً حتى يندمج تماماً ويُتبل بالملح والفلفل.

- في نفس الأثناء تُسلق الكوسى والجزر بعد تقشيره.
- تُقطّع كوسى واحدة و جزرة واحدة إلى شرائح طولية، ثم تُقطع الكوسى والجزر الباقية إلى حلقات صغيرة ويُتبلان بالملح والفلفل.
- يُقطع الباذنجان إلى حلقات رفيعة، ثم يدهن بزيت الزيتون ويوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون من الجهتين.
- إذا كانت البسلة (البازلاء) المستخدمة مجمدة توضع في ماء مغلي لبضع دقائق وتُتبل بالملح والفلفل والشطة.
- تُدهن صينية خاصة بعمل الكيك بالزيت، ثم تُرص شرائح الكوسى والجزر بالتتابع حتى تغطي القاع والجوانب ويُوضع الفائض منها على أطراف الصينية.
- يُوضع الأرز المخلوط بالشبت ويضغط جيداً.
- تُوضع حلقات الكوسى والجزر بالتناوب لتغطي طبقة الأرز.
- يُوضع الأرز المخلوط بالزعفران ويُضغط عليه ليأخذ شكل الصينية.
- تُوضع البسلة، ثم حلقات الباذنجان لتغطية البسلة والطبقة الأخيرة من الأرز تماماً. ثم نقوم بوضع الشرائح الزائدة من الجزر والكوسى على سطح الأرز لكي يأخذ الأرز شكل القالب تماماً.
- تُغطّى الصينية بورق الألمنيوم وتوضع في فرن حرارته 300 درجة فهرنهيت لمدة 45 دقيقة.
- يُترك قالب الأرز قليلاً ليتماسك قبل تقطيعه.